

9月のやさいレシピ

2021年9月7日～9月10日

発行：生活クラブ関西

無限ピーマン

【ピオサボレシビ】

主な材料(4人分)

ピーマン	10個
まぐろ油漬缶	1缶
皮むきいりゴマ	適宜
白だし	大さじ2
ごま油	大さじ1
塩コショウ	適宜

①ピーマンを胡麻油で炒める。軽く塩コショウしてしんなりしてきたら、まぐろ缶そのまま入れる。

②いりごまも入れて炒め、最後に白だしで味を整える。万能つゆでも醤油とみりんでもOK！塩コショウだけでもグッドです。



夏野菜のだしマリネ

【ピオサボレシビ】

主な材料(8人分)

A {白だし…1と1/2カップ 水…6カップ}	
パプリカ(赤・黄)	各2個
なす	2本
レンコン	300g
甘長とうがらし	8本

※**どんなおかずにも合うさっぱり仕立て**

①小鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせて冷ます。

②パプリカ、なすはくし形切りに、レンコンは輪切りにする。

③焼き網か魚焼きグリルで②と甘長とうがらしを焼き、熱いうちに1に漬け、冷まして味をなじませる。

(アレンジ)

だしマリネを使って…

次の日はそうめんやうどんの具に。すりごまをたっぷり加えるのもおすすめ！



レンコンの味噌ピーナッツ和え

【ピオサボレシビ】

主な材料(4人分)

落花生うす皮付	30g
レンコン	1節(200g)
人参	1/4本
いんげん	4本
国産もろみ味噌	大さじ3
素精糖	小さじ1/2

※**もろみ味噌で手軽に味つけ**

①落花生はうす皮を除いて、粗く刻む。

②レンコン、人参は皮をむいて2mm幅の半月切り、いんげんは斜め薄切りにする。

③②を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで3～4分加熱し、国産もろみ味噌、①、素精糖を加えて混ぜる。

米なすのミートグラタン

米なす	1個
玉ねぎ	1/2個
ミートソース	1缶
オリーブオイル	大さじ2
チーズ	適量
パン粉	適量
パセリ	適量

①米なすを縦に切り、中身をくり抜き適当に切る。皮の部分は器として使うのでレンジで7分温める。玉ねぎは千切りに切っておく。

②フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、米なすとミートソースを加え5分ほど煮込む。

③①に②を入れ、チーズ、パン粉、パセリを乗せトースターで5分焼いて出来上がり。

ネバネバ野菜のさっぱりスープ

【ピオサボレシビ】

主な材料(2人分)

オクラ	4本
モロヘイヤ	50g
ミニトマト	2個
顆粒和食だし	小さじ1
酒	大さじ1
丸大豆醤油	小さじ1
真塩	小さじ1/2

①オクラはガクの周りをむき、板ずりをし小口切りにする。モロヘイヤは葉はちぎり、茎は3cm長さに切る。ミニトマトはヘタを除いて半分に切る。

②鍋に水2カップ、顆粒和食だし、酒、醤油、モロヘイヤの茎を入れて火にかけ、沸騰したらオクラ、モロヘイヤの葉、ミニトマトを加えてひと煮立ちさせ、火を止める。塩でととのえる。

簡単！鶏肉とかぼちゃのトマトクリーム煮

鶏もも肉	1枚 (300g)
かぼちゃ	1/4個
玉葱	1/2個
ニンニク	1片
バター・油	各適量
小麦粉	大さじ2
★カットトマト缶	1缶
★酒	50ml
★水・牛乳	各1カップ
★砂糖・洋風だし粉末	各大さじ1
★胡椒	少々
塩	適量

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、かぼちゃは1ロサイズ、にんにく・玉ねぎは薄切りに。
- ②フライパンに油・バターを熱し、鶏肉を皮から焼く。
- ③皮がこんがり焼けたら、玉葱・にんにく・かぼちゃを入れ強火で炒める。
- ④玉葱がしんなりしたら、小麦粉を加え、白い粉が消えたら、★を加え混ぜながら弱火で蓋をせずに煮る。
- ⑤かぼちゃが柔らかくなるまで煮込んだら、味を見て塩で調べて完成。
- ⑥仕上げに生クリームを垂らし、パセリを散らしてどうぞ。

ご飯がすすむ甘辛なすのナムル

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)	
なす	2本
A{しょうゆ…小さじ1と1/3 コチュジャン…小さじ2 ごま油…小さじ1 皮むきいりごま …小さじ1と1/3}	
長ねぎ(白髪ねぎ)	1/2本

※なすは抗酸化作用がある皮ごと食べて

- ①鍋に湯を沸騰させて、なすを加えてやわらかくなるまで火を通したら、粗熱をとってヘタを落とし、縦6等分に切る。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ①を加えて和える。
- ③器に盛って、白髪ねぎをのせる。



はす芋(りゅうきゅう)と油揚げの煮物

主な材料	
はす芋	1本 (80~100g)
油揚げ	1/2枚
☆だし汁	200ml
☆酒	大さじ1
☆しょう油	大さじ1・1/2
☆砂糖	大さじ1

- ①はす芋(りゅうきゅう)の皮を剥き、斜め薄切りにする。
- ②切ったはす芋(りゅうきゅう)は水に晒しアク抜きをする。
- ③油揚げは油抜きをして刻む。
- ④鍋に☆を全て入れ、沸騰したら水気を切ったはす芋(りゅうきゅう)と油揚げを入れ、弱火で10分程煮る。
- ⑤火を消し、粗熱がとれるまでそのまま置いておくと味がしっかり馴染んで美味しいです♪

甘長唐辛子の塩昆布炒め

甘長唐辛子	4、5本
塩昆布	大さじ1杯位
ごま油	大さじ1杯
日本酒	大さじ1杯
醤油	小さじ1杯

- ①唐辛子はヘタと種を取り除き、斜めに3mm位の幅で切る。塩昆布も2mm幅くらいに切る。
- ②熱したフライパンに油を入れ、刻んだ唐辛子を中火のまま30秒ほど炒めて、まんべんなく油を絡める。
- ③塩昆布、日本酒を加えてさらに30秒ほど炒め、最後に醤油を絡めたら出来上がり。

【ビオサポ】とは？・・・生命を意味する「BIO」と「美を」掛け、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていくという意味の、生活クラブの造語です。毎週のカatalogにその週の消費材を使ったビオサポレシピが掲載されています。

【ビオサポレシピ】とは？・・・生活クラブのホームページの中にある消費材を使ったレシピのサイトです。材料名を入れるだけでレシピを検索することができます。献立に困ったら、ぜひ活用してみてください。